



Утверждаю
 Директор МКОУ СОШ №4
 М.В.Иванова
 "15" января 2025г.

МЕНЮ

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	
ЗАВТРАК 1-4 классы						
237	Каша овсяная жидкая	200	7,47	8,35	31,55	231,22
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
457	Батон	30	2,25	0,89	15,42	78,30
82	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Итого :	550	13,08	26,64	70,63	573,72
ОБЕД 1-4 классы						
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75
152	Картофель отварной	180	4,97	9,26	18,51	176,57
305	Рулет из рыбы	100	12,07	3,76	11,30	127,69
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
573	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
	Итого :	890	25,96	23,91	93,71	694,61
	Итого : за День	1440	39,04	50,55	164,34	1268,33
ЗАВТРАК 5-11 классы						
237	Каша овсяная жидкая	200	7,47	8,35	31,55	231,22
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00
79	Масло сливочное (порционно)	20	0,16	14,50	0,26	132,20
573	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	17,00
	Итого :	470	14,23	25,75	70,01	468,42
ОБЕД 5-11 классы						
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75
152	Картофель отварной	180	4,97	9,26	18,51	176,57
305	Рулет из рыбы	100	12,07	3,76	11,30	127,69
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,80
	Итого :	950	30,28	24,54	120,41	824,21
	Итого : за День	1420	44,51	50,29	190,42	1292,63

Шеф-повар: *Степан* Т.С.Пташиц